IH クッキングヒーターでの調理の手順

調理にあった準備をする

ヒーターで調理する

調理の種類	使えるヒーター	使える鍋など → P.10
ゆでる 煮る 蒸す 焼く 炒める 温める	左・右（中央）	鍋底が平らで直径が12～26cmの鍋、やかん、フライパンなど
揚げもの 揚げもの	左・右	揚げものは必ず付属の天ぷら鍋を使う
便利メニュー 湯沸かし	左・右	IH または CHHH 付で鍋底が平らで直径が15～23cmの鍋など
温める	中央	鍋底が平らで直径が12～18cmの鍋など

材料を鍋などに入れ、ヒーターの中央に置く

グリルで調理する

調理の種類	使えるヒーター	使える鍋など
調理メニュー 丸焼き 切身・干物 つけ焼き 手動（魚焼き）	グリル	魚の厚さは4cm以下 → P.25

材料を焼網に置く

調理にあった火力、またはメニューを設定し通電する

●中央ヒーターとグリルは同時に使用できません。

左・右・中央ヒーター、グリル操作部

電源

ヒーター → P.16～21

ヒーターの使いかたのポイント → P.15

1. 電源を入れる
2. 火力またはメニューを選ぶ
3. 通電をスタートする

グリル → P.24～28

グリルの使いかたのポイント → P.22、23

1. 電源を入れる
2. 調理メニューを選ぶ
3. 通電をスタートする

調理する

■調理の仕上がり具合に合わせ、火力を調節する

■タイマーを使う → P.29

■調理が終わったら、通電を切る

●調理が終了するとメロディーが鳴り、自動的に通電を停止します。

●調理メニューで調理後、焼きが足りないときは「追加焼き」をしてください。 → P.28

調理のあとは

■続けて使わないときは電源を切る

■お手入れする → P.32～35

- ●トッププレート
- ●プレートワク
- ●吸・排気カバー
- ●天ぷら鍋
- ●上面操作パネル
- ●受皿
- ●焼網
- ●グリル庫内
- ●グリルドア

消費電力と安全機能について

複数のヒーターやグリルを同時に使う場合は、合計の消費電力が超えないように、自動的に火力を制限します

※総消費電力5.8kWまたは4.8kW（設置時に設定）以内で同時に使えますが、総消費電力を超えないように自動的に火力を制限します。

（総消費電力の切り替えについては、お買い上げの販売店または「ご相談窓口」にご相談ください →P.51）

- 火力が上げられない（「ピピピッ」と鳴る）。
- キーを押してもスタートできない。

▶ 他のヒーターの火力を下げてから再操作してください。

※左・右IHヒーターで同時に「揚げもの」はできません。　※中央ヒーターとグリルは、同時に使用できません。
※左IHヒーター、グリルの同時使用時は、左IHヒーターの最大火力は「9」までです。

消費電力の目安

左・右IHヒーター

火力	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
消費電力	100W相当	200W相当	300W	400W	500W	800W	1.1kW	1.4kW	1.5kW	2.0kW	2.5kW	3.0kW

揚げもの　左・右IHヒーター 最大1.5kW　　湯沸かし　左・右IHヒーター 最大2.5kW

中央ヒーター　最大1.2kW

グリル

丸焼き　切身・干物　つけ焼き　1.2kW　　手動　600W相当、900W相当、1.2kW

※グリル使用中は、上記消費電力の他に触媒用加熱ヒーター250Wが消費されます。

こんなときは安全機能が働きます

機能名	検知内容	自動停止・表示内容
鍋無し自動停止	通電中に左・右IHヒーターから鍋をおろしたり、鍋の位置が大きくずれた。	約30秒後にブザーが鳴り自動的に通電を停止します。（約30秒以内に戻せば通電は継続されます） →P.36
金属小物検知自動停止	左・右IHヒーターの上に、ナイフやフォークなどの金属製小物がある。または直径（12cm未満）の小さな鍋がある。	約30秒後にブザーが鳴り自動的に通電を停止します。（金属製小物を取り除くか、または鍋を交換してください） →P.36
揚げもの鍋反り検知自動停止	天ぷら鍋の鍋底の反りや変形が大きい。	ブザーが鳴り自動的に通電を停止します。（鍋を交換してください） →P.39
切り忘れ防止自動停止	ヒーター通電後、約45分経過した。（グリル　調理メニュー「手動」は約30分）	ブザーが鳴り自動的に通電を停止します。 →P.36
過熱防止自動停止	鍋底温度が異常に上昇した。吸・排気口がふさがれたりして、本体内部の温度が異常に上昇した。	火力制御しても鍋底温度が異常に上昇した場合は、ブザーが鳴り自動的に通電を停止します。（鍋底の厚み、異物付着、または吸・排気口を確認してください）火力が弱い場合や鍋の種類によっては、この機能が働かないことがあります。 →P.39
グリル過熱防止自動停止	グリル庫内の温度が異常に上昇した。	ブザーが鳴り自動的に通電を停止します。（グリル庫内を冷却してください） →P.39
高温注意表示	トッププレートやグリルが高温（約80℃以上）になっている。	高温注意表示が消えるまで触らないようにしてください。電源を切っても温度が下がるまで表示します。
オートパワーオフ	電源「入」の状態で、約10分（または約30分）放置された。	自動的に電源が切れます。（高温注意表示を行っているときは働きません）

（オートパワーオフの時間の切り替えについては、お買い上げの販売店または「ご相談窓口」にご相談ください →P.51）

ヒーターの使いかたのポイント

鍋底の厚さや汚れに注意してください

※鍋底の厚さが薄い（0.8mm以下）鍋は強火でのご使用は控えてください。（鍋底変形の防止）

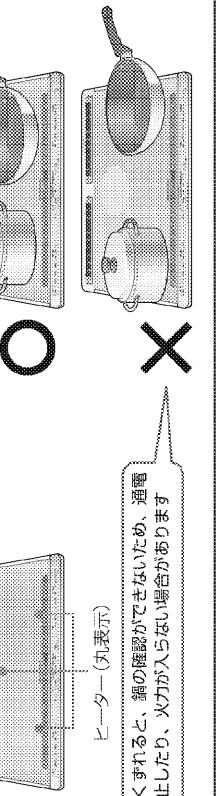
底の薄い（0.8mm以下）鍋で炒めものを行うときは弱めの火力で行う

※鍋底の水分や汚れ、付着物はふき取ってからご使用ください。（鍋の移動や蒸気の噴出、トッププレートの汚れ防止）

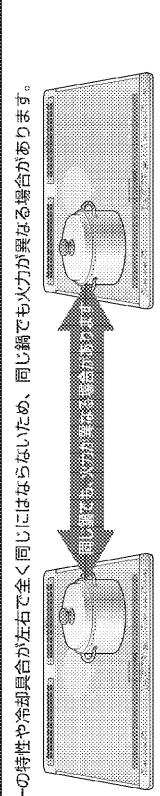
鍋は、ヒーター（丸表示）の中央に置きます

○

×

大きくずれると、鍋の確認ができないため、通電を停止したり、火力が入らない場合があります

鍋の加熱が早いので、そばを離れず、こまめに火力調整します

同じ鍋でも、左右のIHヒーターによって火力が異なる場合があります

※IHヒーターの特性や冷却具合が左右で全く同じにはならないため、同じ鍋でも火力が異なる場合があります。

音について

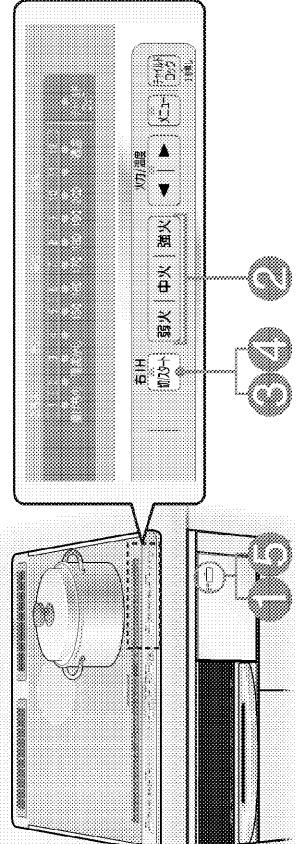
※使用中に鍋から「ジー」、「カチカチ」、「キーン」などの音が出る場合があります。これは磁力（磁力線）による鍋の振動で、異常ではありません。そのままご使用ください。

※使用中や使用後しばらくは、本体内部の温度上昇を抑えるために冷却ファンを回します（最大約90秒）。そのため冷却ファンの音と本体から少し風が出ます。異常ではありません。

ゆでる、煮る、蒸す、焼く、炒める、温める

お好みの火力で調理します

左・右IHヒーターが使えます

●右IHヒーターで説明しています。

準備 材料を入れた鍋を IHヒーターの中央に置く

1 電源 切/入 を「ピッ」と鳴るまで押し、**電源を入れる**（ランプが点灯します）

2 弱火 | 中火 | 強火

希望の火力を押し、**火力表示ランプを点灯させる**

火力を設定すると

●設定した火力をランプで表示します。

右IHヒーターで「中火」を設定した場合

点灯

左・右IHヒーター

弱火	中火	強火
火力「4」	火力「7」	火力「10」

3 右IH 切/スタート を押し、**通電する**

通電をスタートすると設定された火力を表示します。

調理する

通電をスタートすると

●加熱が始まります。

点灯

通電スタート後、調理に合わせて火力を調節

●火力は、「1」〜「12」まで調節できます。

●「火力」キーを押した後、約10秒以内に「切/スタート」キーを押さないとブザーが鳴り自動的に解除されます。

●調理中に火力を調節するには

弱火 中火 強火 または ◀ ▶ を押します。

●最終キー操作から約45経過すると、通電を停止します。

タイマーを使うときは →P.29

4 調理が終わったら

右IH 切/スタート を押し、**通電を切る**

5 続けて使わないときは

電源 切/入 を押し、**電源を切る**（ランプが消灯します）

●トッププレートの温度が約80℃以下になるまですべての火力表示ランプが点滅して高温注意表示をします。

● 右IH 切/スタート を押してから、弱火 中火 強火 を押しても通電できます。

火力調節の目安

火力	とろ火	弱火				中火			強火			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
消費電力	100W相当	200W相当	300W	400W	600W	800W	1.1kW	1.4kW	1.5kW	2.0kW	2.6kW	3.0kW
調理例 ゆでる						めん類 根菜 葉菜					沸とうさせるとき	
調理例 煮る		カレーなどのとろみのあるもの				煮魚など		ひと煮立ちさせるとき	煮立てるとき		沸とうさせるとき	
調理例 蒸す				茶わん蒸し シュウマイ							沸とうさせるとき	
調理例 焼く			卵焼き・オムレツ ハンバーグ・ぎょうざ 肉類									
調理例 炒める	保温するとき	チョコレートを溶かすとき		玉ねぎ ホワイトソース 焼きそば・炒飯・野菜炒め								
調理例 温める		温め直すとき		カレーのルー みそ汁								

●火力「12」は火力が強いため、特に少量の材料を調理するときは、鍋やフライパンを傷めるおそれがありますので、火力を下げることをおすすめします。

●火力「12」の連続使用時間は最大約10分です。10分を超えると自動的に火力「11」に下がります。

●火力「11」「12」の連続使用時間は合計で最大約15分です。15分を超えると自動的に火力「10」に下がります。

⚠警告

●**炒めもの・焼きものなど、少量の油を入れて予熱するときや、予熱の後で油を入れて調理するときは、そばを離れたり、加熱し過ぎない**

使用する油の量が少ないため油温が急激に上がり、発火するおそれがあります。加熱し過ぎないよう火力をこまめに調節してください。

●**加熱中や加熱後および再加熱の際は、鍋に顔を近づけたり、のぞき込まない**

水などの液体やカレー・みそ汁・吸い物・牛乳などの煮物・汁物が突然沸とう（突沸）して飛び散ったり、鍋が跳び上がることがあり、やけどやトッププレートが割れるおそれがあるため、加熱中や加熱後および再加熱の際は鍋に顔を近づけたり、のぞき込まないようにしてください。

●**調理するときは食材の加熱状態を均一にするため火力を弱めにし、よくかき混ぜる**

⚠注意

●調理中はそばを離れず、調理の仕上がりに合わせ、火力を調節する

●鍋底の薄いもの、鍋底が反っているフライパンや鍋などは「中火」以上で予熱すると赤熱する場合があるので注意する

●火力が強い場合、鍋ややかんの形状などによってはふきこぼれたり、蒸気が勢いよく出るおそれがあるので、沸とうしたら火力を下げる

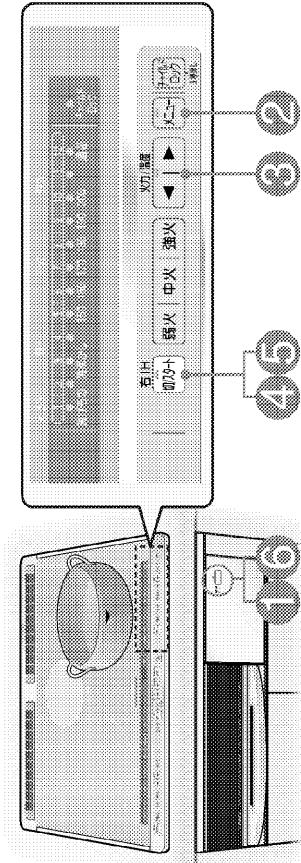
●煮込みなどで長時間ご使用時は、途中でかき混ぜるなどし、ふきこぼれや焦げつかせないようにする特にタイマーを使用するときは焦げつきに注意する

揚げる

揚げもの

設定温度をお知らせし、調理中油温をコントロールします

左・右IHヒーターが使えます。左右同時には使えません

●揚げもの調理をするときは、必ず付属の天ぷら鍋をお使いください。(→P.10)
●右IHヒーターで説明しています。

準備 500g～800gの油を入れた付属の天ぷら鍋をIHヒーターの中央に置く

1 電源 切/入 を「ピッ」と鳴るまで押し、**電源を入れる**(ランプが点灯します)

2 メニュー を押し、**揚げものランプを点灯させる**

3 火力/温度 ◀｜▶ を押し、**油温を設定する**

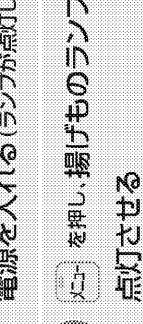
4 右IH 切/スタート を押し、**通電する**

メロディーが鳴ったら適温です。

▼

適温になったら調理する

5 調理が終わったら 右IH 切/スタート を押し、**通電を切る**

6 続けて使わないときは 電源 切/入 を押し、**電源を切る**(ランプが消灯します)

●予熱が終了するとメロディーが鳴って、適温ランプが点灯します。
●約800gの油で約10分かかります。
●最終キー操作から約45分経過すると、通電を停止します。

●トッププレートの温度が約80℃以下になるまですべての火力表示ランプが点滅して高温注意表示をします。

点滅

設定油温の目安

付属の天ぷら鍋に油800g(880mL)を入れた場合

設定油温	150	160	170	180	190	200
調理例	野菜の油通し				天ぷら 手作りコロッケ エビフライ	
			冷凍食品(コロッケ・メンチカツなど)			
		フライ 鶏の唐揚げ ドーナツ				
	素揚げ・大学いも ポテトチップ 魚の丸揚げ					
	野菜(ししとう辛子、しその葉など)天ぷら とうふ揚げ					

●設定油温は調理時の温度目安です。油量や材料により異なります。また材料が入っていない場合は、やや高めの温度になります。

⚠警告

●**火災・やけどの原因になります。**

揚げもの・炒めものなどの調理中は (●揚げもの・炒めものなどの調理の際、油は炎がなくても発火のおそれがあります)

●**揚げもの・炒めものなどの調理中はそばを離れない**
●**付属の天ぷら鍋以外は絶対に使わない**
市販のフライパン・鍋は使わないでください。付属の天ぷら鍋以外を使用すると温度調節機能が正しく働かないことがあり、火災の原因になります。
●**鍋底が変形したものは使わない**
●**油は500g(550mL)未満では調理しない**
油は500g(550mL)～800g(880mL)の範囲で調理してください。鍋が違ったり油量が少ないと、油が過熱され発火するおそれがあります。また油量が多過ぎると、あふれてやけどや火災の原因になります。

油量800g 油量500g

●炒めもの・焼きものなど、油を使う調理をするときは、使用する油の量が少ないため油温が急激に上がり、発火するおそれがありますのでそばを離れないようにしてください。また、過熱しないよう火力をこまめに調節してください。

●**油煙が多く出たら電源を切る**
●**鍋はIHヒーターの中央に置く**
●**揚げもの調理をするときは、必ず「揚げもの」を使用する** (→P.18)
手動によるお好みの火力では揚げもの調理をしないでください。油の温度を適正にコントロールできないため、油が過熱され発火するおそれがあり、火災の原因になります。

ご注意

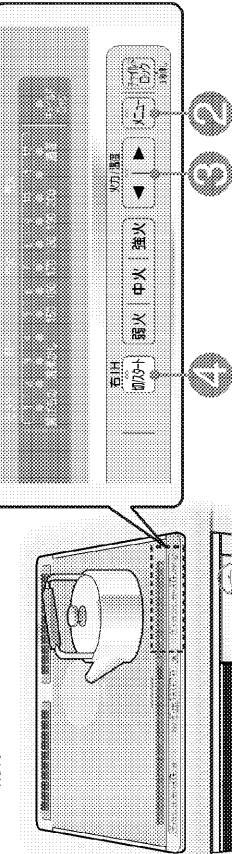
●次のような場合、揚げもの鍋反り検知自動停止が作動し、通電を停止することがあります。
・鍋底が反っていたり、変形した鍋を使用した場合(鍋を交換する (→P.4))
(鍋底の反りは1mm以下のものをご使用ください)
・鍋底やトッププレートに異物や汚れが付着している場合(お手入れをする (→P.32、33))
・予熱中に油を注ぎ足した場合(「揚げもの」の設定をし直す (→P.18))
油の種類によっては油煙が出る温度が異なります。(油の説明書を確認してください)
付属の天ぷら鍋は絶対に空だきしないでください。
再使用油は油煙が出やすくなります。
●揚げもの調理中に他のヒーターで湯を沸かすなどをする場合、湯が跳ねて油の中に入らないように火力の調節に注意してください。
●廃油凝固剤を使用する場合は、廃油凝固剤の取扱説明書をご覧ください。
●天ぷら鍋の鍋底に垂れた油が固まり、トッププレートが茶色くなることがあります。
汚れている場合は、お手入れをしてください。(→P.32、33)

湯沸かし

便利メニュー

お湯が沸いたらお知らせします

左・右IHヒーターが使えます

●使用できる鍋(ケトル)には制限があります。→P.10
●右IHヒーターで説明しています。

お願い
●常温の水をご使用ください。
●水以外のだし汁やスープ、ミルク、むぎ茶パックなどを沸かさないでください。
●水量は1～2L(満水量の60%)までとしてください。
●ふたをしてください。

準備 水を入れた鍋ややかんをIHヒーターの中央に置く

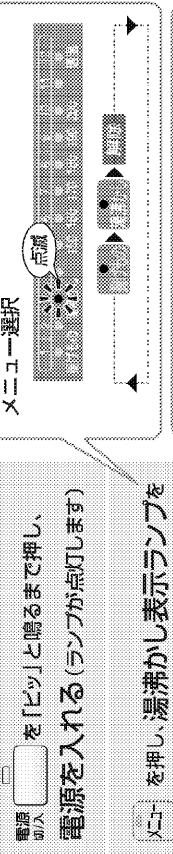
1 電源 入/切 を「ピッ」と鳴るまで押し、**電源を入れる**(ランプが点灯します)

2 メニュー を押し、**湯沸かし表示ランプを点滅させる**

メニュー選択

3 火力/温度 ◀|▶ を押し、**湯沸かし調節をする**

湯沸かし調節

沸きやすい場合(低め) / 標準 / 沸きにくい場合(高め)

4 右IH 切/スタート を押し、**通電する**

火力表示ランプが点滅して高温表示をしている場合は、「ピッピッ」と鳴り通電できません

●お湯が沸くとブザーが鳴り、約1～5分間保温します。
●保温が終わるとメロディーが鳴り、自動的に通電を停止します。

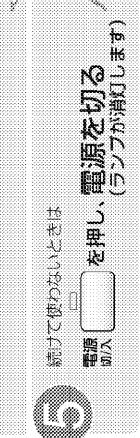
湯沸かし中
ふたの開閉、水の追加はしないでください。
お湯が沸くとブザーが鳴ります。

ピピピッ
点灯

●鍋の材質・大きさ・水温・水量などにより、お湯が沸く前にブザーが鳴ったり、沸いてもすぐに鳴らない場合があります。また、1分未満で通電が終わる場合があります。

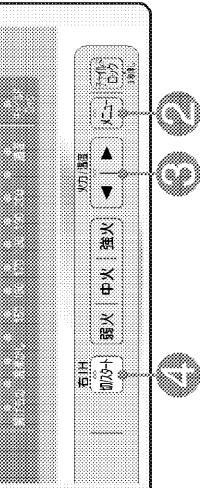
5 続けて使わないときは
電源 入/切 を押し、**電源を切る**(ランプが消灯します)

●トッププレートの温度が約80℃以下になるまですべての火力表示ランプが点滅して高温注意表示をします。

温める

お好みの火力で調理します

中央ヒーターが使えます

⚠警告
●**中央ヒーター使用中や使用後しばらくは高温になっているので、トッププレートに触れない**
中央ヒーターは赤熱し、トッププレートの表面が高温となり、やけどのおそれがあります。
●**可燃物を載せない**
火災の原因になります。

⚠注意
●**調理中はそばを離れず、調理の仕上がりに合わせ、火力を調節する**

準備 材料を入れた鍋を中央ヒーターの中央に置く

1 電源 入/切 を「ピッ」と鳴るまで押し、**電源を入れる**(ランプが点灯します)

2 仕上がり/火力/タイマー時間設定 ◀|▶ を押し、**火力「3」ランプを点灯させる**

3 中央ヒーター 切/スタート を押し、**通電する**
中央ヒーター表示ランプが点灯します
▼
調理する

4 調理が終わったら
中央ヒーター 切/スタート を押し、**通電を切る**

5 続けて使わないときは
電源 入/切 を押し、**電源を切る**(ランプが消灯します)

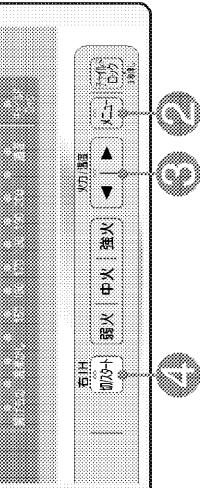
お知らせ
●超耐熱ガラスや小さい鍋が使えます。

ご注意
●中央ヒーターは、火力のコントロールや温度調節機能が働くため、ヒーターが赤くなったり消えたりすることがありますが故障ではありません。(火力「3」の場合でも温度調節機能が働き、ヒーターが赤くなったり消えたりします)
●中央ヒーターの中に見える斜めのすじは、温度調節機能のセンサーです。

●調理中に火力を調節するには 仕上がり/火力/タイマー時間設定 ◀|▶ を押す。

火力	消費電力
(火力「3」)	1.2kW
(火力「2」)	600W相当
(火力「1」)	300W相当

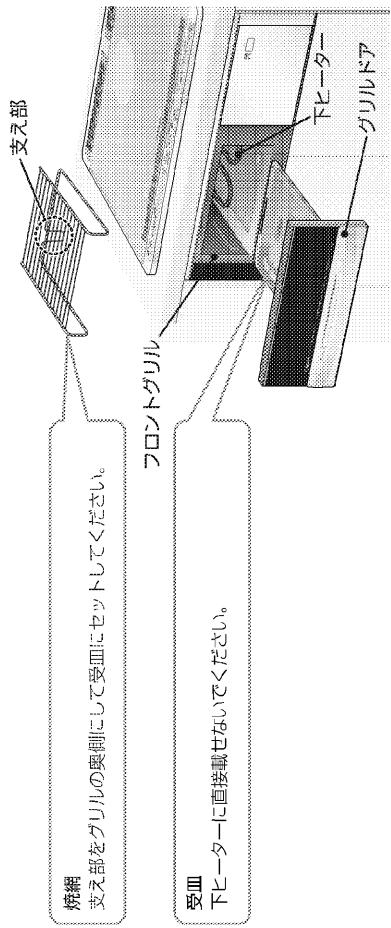
タイマーを使うときは →P.29

●トッププレートの温度が約80℃以下になるまで中央ヒーター表示ランプが点滅して高温注意表示をします。

● 中央ヒーター 切/スタート を押してから 仕上がり/火力/タイマー時間設定 ◀|▶ を押しても通電できます。

グリルの使いかたのポイント

受皿と焼網は、必ずセットしてから使います →P.34

焼網
支え部をグリルの奥側にして受皿にセットしてください。

受皿
下ヒーターに直接載せないでください。

⚠注意

●受皿には水以外のもの（アルミホイル・クッキングシート・オーブンシート・グリル用の石など）を入れて使用しない
（脂が過熱し、発煙・発火するおそれや調理がうまくできないことがあります）

調理の準備をする際は

⚠注意

●受皿には水を入れる
（水を入れないと調理がうまくできない場合や通電を停止する場合があります）
●材料が焼網からはみ出したり、間からたれないように置く
（材料が下ヒーターに触れていないことを確認してください。触れていると、焦げたり、においや煙が出たり、発火のおそれがあります）
●アルミホイルはヒーターに触れないように置く
（ヒーターに触れると発火のおそれがあります）
●ガラス容器や陶器容器は、底にアルミホイルを密着させる
（焼網からすべり落ちたり、焼網の傷つきの原因になります）
●もちはヒーターに触れるので焼かない
（焼く場合は、フライパンで「弱火」～「中火」で様子を見ながら焼いてください）
●閉じるときは、グリルドアがフロントグリルに密着するまで押し込む
（グリルドア周辺から煙や水蒸気が漏れる場合があります）

フロントグリル
グリルドア ✕　グリルドア ○

調理中は次の点に注意する

⚠注意

●吸・排気カバーの上に鍋等を置かない
（吸・排気カバーをふさぐとグリルドアから煙が漏れたり周囲や下側に露がつく場合があります）

●連続してご使用になる場合は毎回焼網、受皿の汚れをきれいにし、グリル庫内の温度を下げてから調理する
（庫内の温度が高いまま調理すると、温度センサーが正しく働かず、早めに調理が終了したり、調理時間が長くなったりします）
●調理の途中でグリルドアを開けない
（上手に調理ができません）（カウンタートップを焦がしたり、本体の上部が異常に過熱され、やけどの原因になります）
●換気扇を使用する
（調理中、排気口から煙が出ます）
●調理中、グリルドアがくもったり、周りに露が付いたりすることがあるので、周りに付いた露はふきんでふき取る

お知らせ
●通電してしばらくの間、前回の調理でヒーターについた脂が加熱されにおいや煙が出ることがあります。
●調理中、材料の脂などが下ヒーターや受皿に落ちると、においや煙が多く出ることがあります。
●調理中はヒーターがついたり消えたりしますが、温度調節しているためで故障ではありません。
●調理直後にグリルドアを引き出すと、煙が前面から出ます。特に脂分の多い魚などを焼いたあとは、30秒程度待ってから引き出してください。
●ヒーターのクリーニングを途中で終了したときは、ヒーターについた脂が残るため、次回調理をするとき、最初ににおいや煙が出ることがあります。
●調理メニュー「手動」は上・下ヒーターの通電を細かく切り替えて両面を焼き上げるため、ヒーターが赤くならなかったり、調理メニュー「丸焼き」「切身・干物」「つけ焼き」で調理するときよりも仕上がりに時間がかかる場合があります。

調理後は

⚠注意

●焼網、受皿は使うたびにお手入れをする →P.35
●グリルドアの取っ手の下側が熱くなるので注意する
（長時間グリルを使用すると、取っ手が熱くなる場合があります）
●グリルドアは、取っ手の中央部を持ってゆっくりと開閉する
（調理物が焼網から落ちる場合があります）